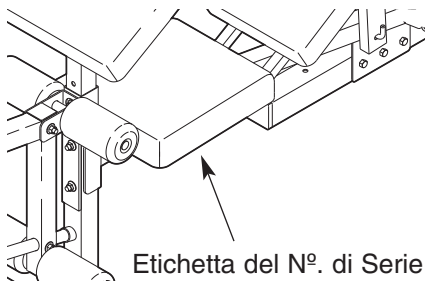
WEIDER® PRO 420

Modello Nº.WEEVBE32930
Nº. di Serie ___________________

Scrivere il numero di serie nello spazio soprastante.

Etichetta del Nº. di Serie

MANUALE D'ISTRUZIONI

Classe HC Prodotto di Fitness

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

lunedì-venerdì: 15.00–18.00
(Non accessibile da telefoni cellulari.)

Fax: 075 5910105
email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

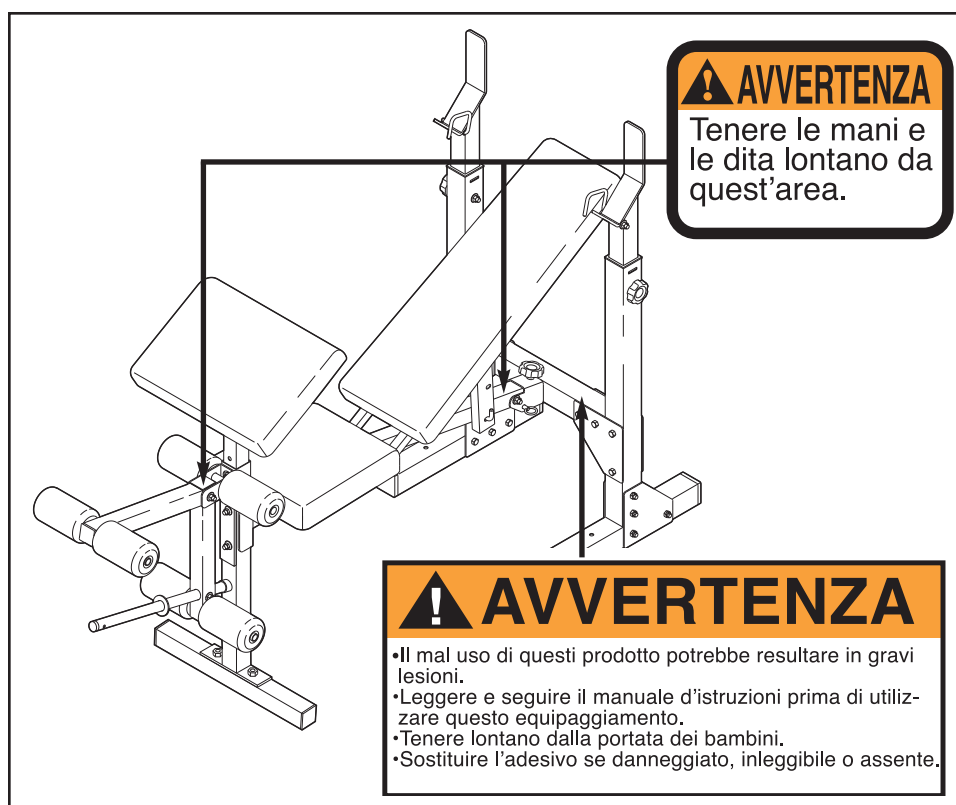
Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo equipaggiamento. Conservare il manuale per future referenze.

Nostro website
www.iconeurope.com

INDICE

LOCALIZZAZIONE ADESIVO

Fare riferimento al disegno sottostante. Localizzare gli'adesivi d'avvertenza sulla panca pesi. Il testo sull'adesivo d'avvertenza è in inglese. Trovare il foglio con gli adesivi quadrati che è incluso con la panca pesi. Staccare l'adesivo in italiano, ed attaccarlo sull'adesivo d'avvertenza in modo da coprire il testo in inglese.

IMPORTANTE: Se manca un adesivo d'avvertenza, o se non è leggibile, si prega chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis. Applicare l'adesivo nel luogo mostrato.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti informazioni e precauzioni importanti prima di utilizzare la panca pesi.

1. Leggere attentamente questo manuale d’istruzioni prima di usare la panca pesi. Utilizzare la panca pesi solo secondo le istruzioni di questo manuale.

2. Sará la responsabilità del proprietario dell’attrezzatura di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso della panca pesi, delle norme di sicurezza sopra elencate.

3. Questa panca pesi è stata realizzata solo per uso privato. Non utilizzare questa panca in ambienti commerciali, istituzionali o in affitto.

4. Usare la panca pesi solo su di una superficie piana e livellata. Coprire il pavimento sottostante la panca pesi per evitare possibili danni.

5. Ogni volta che si usa la panca pesi assicurarsi che tutte le parti siano strette appropriatamente. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.

6. Tenere sempre i bambini di un’età inferiore ai 12 anni ed gli animali domestici.

7. Tenere i piedi e le mani lontano da parti in movimento.

8. Calzare sempre scarpe da ginnastica durante l’allenamento.

9. La panca pesi è stata disegnata per sostenere un peso massimo di 136 kg, includendo la persona che la utilizza. Non mettere più di 50 kg, inclusi il bilanciere ed i pesi, sui poggia pesi. Non mettere più di 23 kg sul leg lever. Nota: Il bilanciere o i pesi non sono inclusi con la panca pesi.

10. Non usare un bilanciere lungo più di 1,5 m con la panca pesi.

11. Assicurarsi sempre che ci sia un uguale ammontare di pesi su ciascun lato della barra mentre la utilizzate. Quando si aggiungono o rimuovono pesi, lasciare sempre dei pesi su ciascuna estremità della barra e prevenire la barra dal capovolgersi.

12. Per evitare che il bilanciere cadi dalla panca quando si cambiano i pesi, si deve sempre assicuralo con il ganci del bilanciere.

13. Posizionare sempre alla stessa altezza entrambi i poggia bilanciere.

14. Quando si eseguono esercizi sulla panca, è necessario avere sempre un’altra persona dietro a voi che possa prendere il bilanciere in caso che non riusciate a completare una ripetizione.

15. Quando utilizzate lo schienale in posizione inclinata, assicurarsi che il perno di bloccaggio sia inserito completamente attraverso entrambi i tubi di regolazione.

16. Quando utilizzate il leg lever, porre un barra con lo stesso ammontare di pesi su ciascun poggia-pesi per bilanciare la panca.

17. Rimuovere sempre il montante flessione dalla gamba anteriore prima di eseguire esercizi di flessione o estensione della gamba con il leg lever.

18. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l’allenamento; fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.

⚠AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni alla proprietà dovuti da o causati dall’uso di questo prodotto.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato la panca pesi WEIDER® PRO 420. La versatile panca pesi WEIDER® PRO 4205 stata disegnata per essere usata con il vostro set di pesi (non-incluso) per rafforzare e sviluppare tutti i maggiori gruppi muscolari del corpo. Sia che il proprio obiettivo sia quello di migliorare il benessere del sistema cardio-vascolare o la tonificazione generale dei muscoli del corpo o un notevole sviluppo e rafforzamento della massa muscolare, la panca pesi WEIDER® PRO 420 vi aiuterà a raggiungere gli specifici risultati desiderati.

Per il vostro beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare la panca pesi WEIDER® PRO 420. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al Numero Verde **800 865114** tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero del modello è WEEVBE32930. È possibile trovare il numero di serie su un’etichetta posta sulla panca pesi (vedere la copertina di questo manuale).

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto.

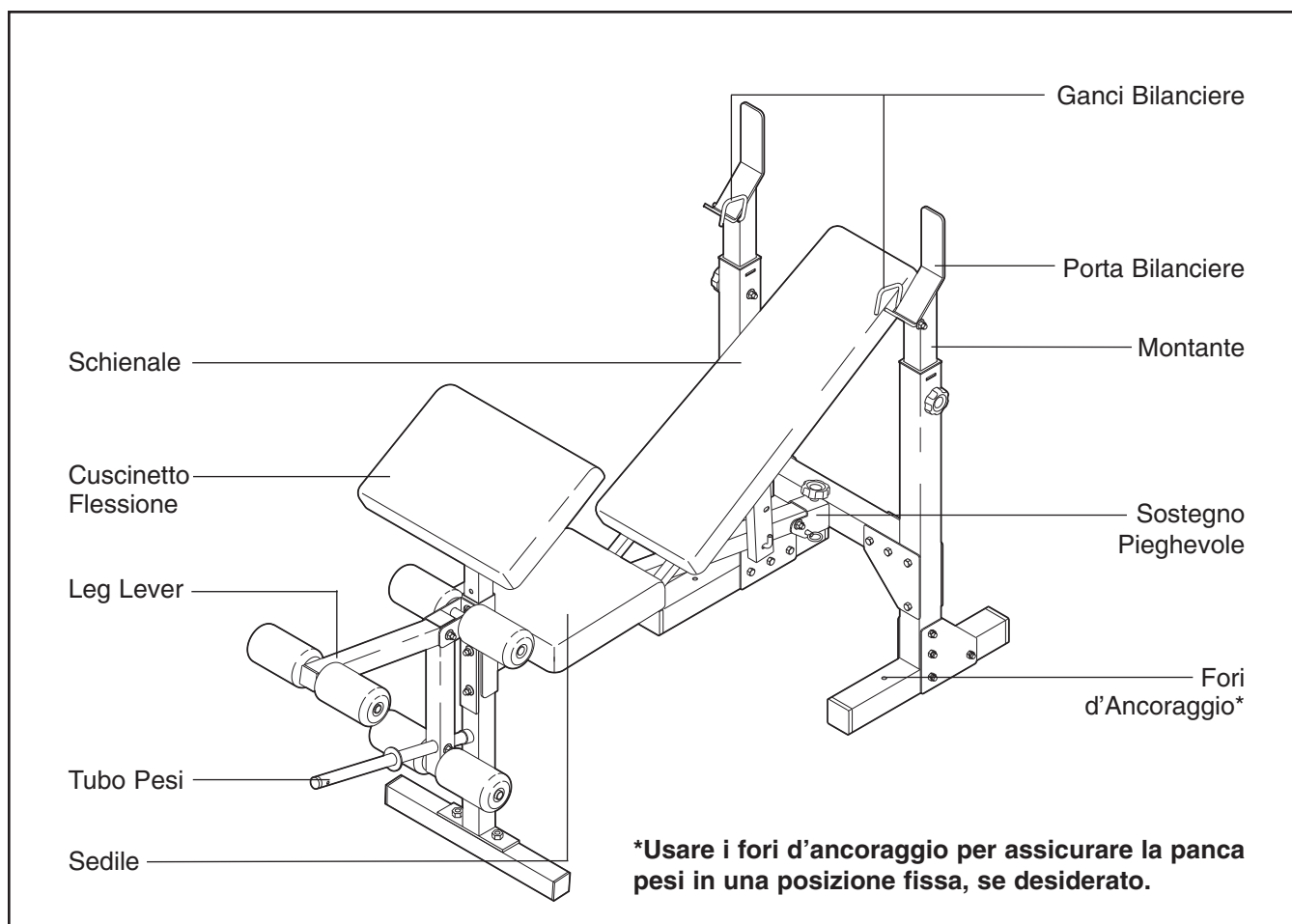
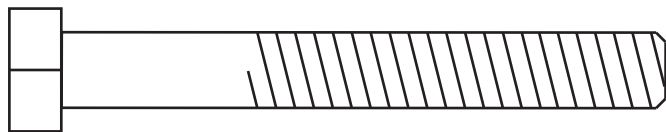
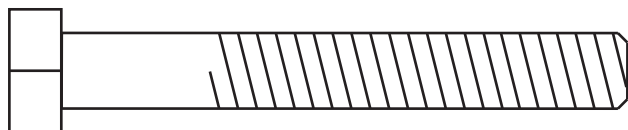
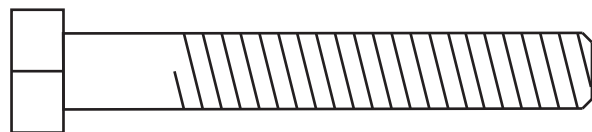
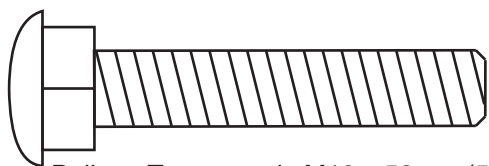
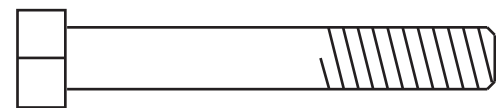
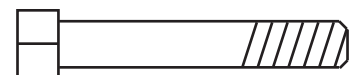
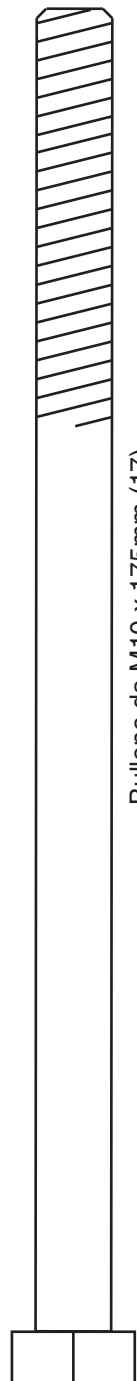
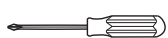



TABELLE D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI

Questa Tabelle viene fornita per aiutare ad identificare le piccole parti usate per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascuna parte fa riferimento al numero del diagramma della stessa, fare riferimento alla LISTA DELLE PARTI a pagina 18. **Importanti: Se una parte non si trovasse nell'apposito sacchetto delle parti, controllare che non sia già stata premontata. Per motivi di trasporto alcune piccole parti potrebbero essere state precedentemente montate.**

MONTAGGIO

Per Facilitarvi le Cose

Questo manuale è disegnata per assicurare che il montaggio dei nostri prodotti possa essere completato con successo da chiunque. La maggior parte delle persone scopre che con la giusta quantità di tempo a disposizione il montaggio procederà senza intoppi.

Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente le seguenti informazioni ed istruzioni:

- Il montaggio richiede due persone.
- Per facilitare l'identificazione delle piccole parti, utilizzare la TABELLE D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI a pagina 5.
- Stringere a fondo tutte le parti al momento del montaggio, a meno che istruito diversamente.
- Durante il montaggio, assicurarsi che tutte le parti siano posizionate come mostrato in figura.
- Mettere tutte le parti della panca pesi in una zona sgombra e rimuovere il materiale d'imballaggio; non disfarsi del materiale d'imballaggio fino a completo montaggio.

I seguenti attrezzi (non inclusi) sono necessari per il montaggio:

- **due chiavi inglesi regolabili**
- **un martello in gomma**
- **un cacciavite universale**
- **un cacciavite di Phillips**

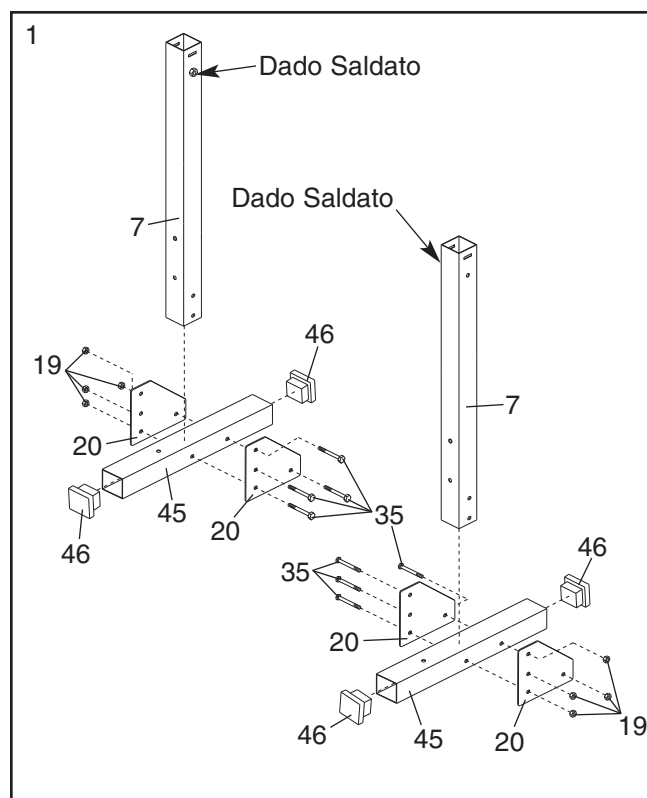
- **del lubrificante tipo grasso o vaselina e dell'acqua e sapone.**

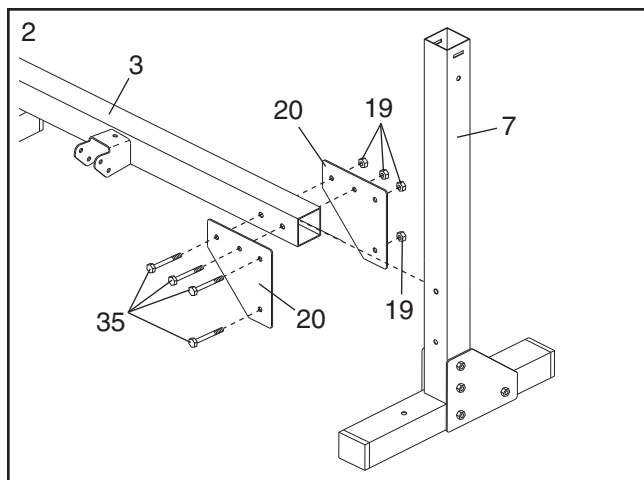
Il montaggio sarà più facile se avate delle chiavi a tubo, delle chiavi aperte o chiuse, o delle chiavi a nottolino.

1. **Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente le informazioni sopra elencate.**

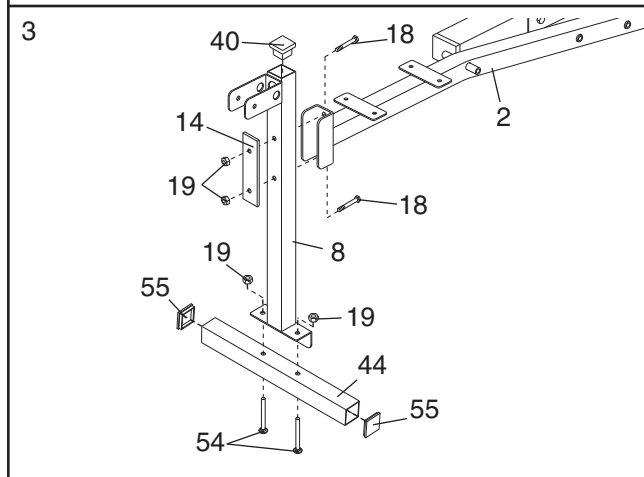
   Premere quattro Cappucci Interni Quadrati da 60mm (46) nell'estremità dello due Stabilizzatori (45).

   Attaccare una Base Montante (7) allo Stabilizzatore (45) con quattro Bulloni da M10x 80mm (35), due Piastre Giunte (20), e quattro Controdadi in Nylon da M10 (19). **Non avvitare completamente i Controdadi in Nylon per ora. Nota: Il dado saldato sulla Base Montante deve essere sul lato mostrato.**

   Attaccare una Base Montante (7) allo altro Stabilizzatore (45) nello stesso modo.

2. Orientare la Barra Incrociata (3) come mostrato. Attaccare la Barra Incrociata al Base Montante (7) sinistro con quattro Bulloni da M10 x 80mm (35), due Piastra Giunta (20), e quattro Controdadi in Nylon da M10 (19). **Non avvitare completamente i Controdadi in Nylon per ora. Nota: Se il Montante (non raffigurato) é stato premontato, sollevarlo in modo tale che non sia di intoppo al passaggio dei bulloni attraverso la Base Montante.**

   Attaccare la Barra Incrociata al Base Montante destro (non mostrato) nello stesso modo.

3. Premere una Piastra Piede (44) nell'estremità inferiore della Gamba Anteriore (8). Premere due Cappuccio Interno da 40mm x 50mm (55) nella Piastra Piede (44).

   Attaccare la Piastra Piede (44) alla Gamba Anteriore (8) con due Bulloni Trasporto da M10 x 52mm (54) e due Controdadi in Nylon da M10 (19). **Non stringere ancora i Controdadi in Nylon.**

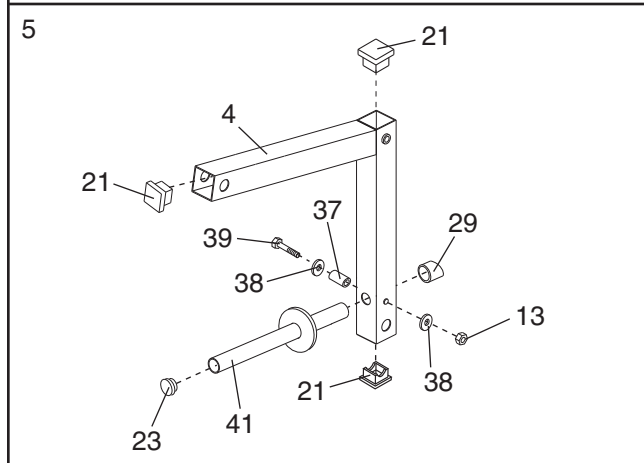
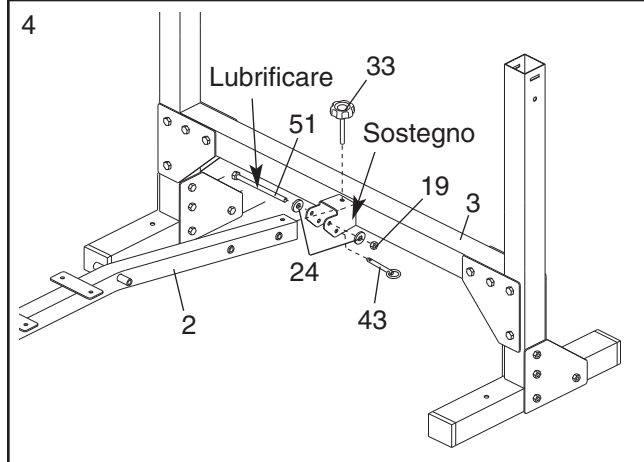
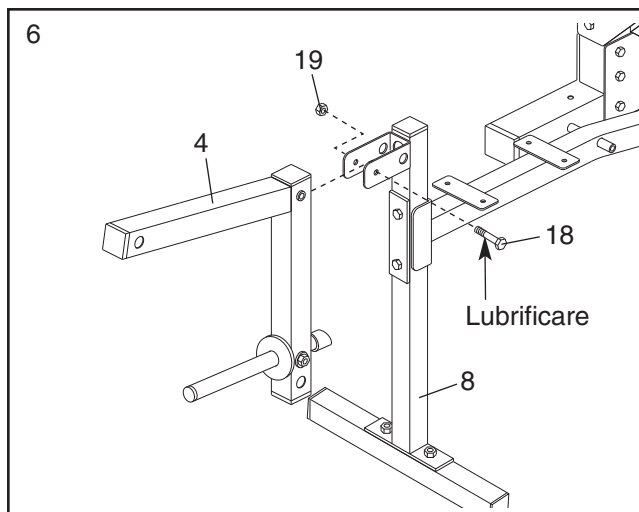
   Attaccare la Gamba Anteriore (8) al Telaio Panca (2) con due Bulloni da M10 x 70mm (18), la Piastra di Sostegno (14), e due Controdadi in Nylon da M10 (19). **Non avvitare completamente i Controdadi in Nylon per ora.**

4. Lubrificare un Bullone da M10 x 75mm (51). Attaccare il Telaio Panca (2) alla serie superiore di fori sul sostegno sulla Barra Incrociata (3) con il Bullone, due Rondelle da M10 (24), e un Controdado in Nylon da M10 (19). **Non stringere troppo il Controdado in Nylon; il Telaio Panca deve poter girare senza intoppi.**

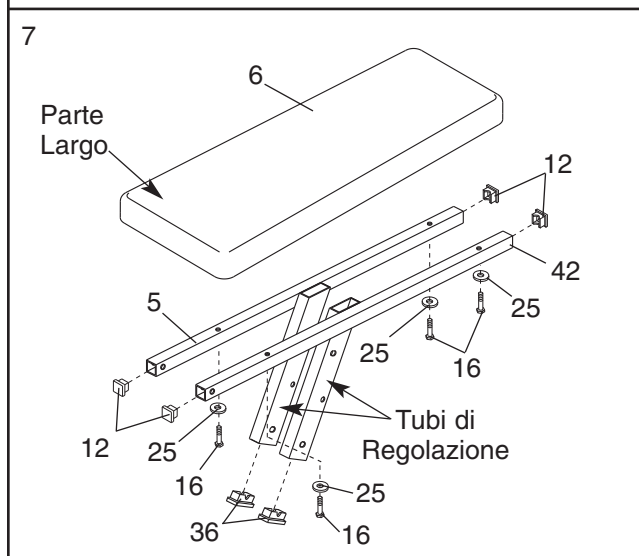
   Inserire il Perno ad Anello (43) nella serie di fori inferiore sul sostegno sulla Barra Incrociata (3). Avvitare la Manopola di Regolazione da M10 x 57mm (33) nella Barra Incrociata e nel Telaio Panca (2).

   Avvitare i Controdadi in Nylon da M10 (19) utilizzati nelle fasi 1–3.

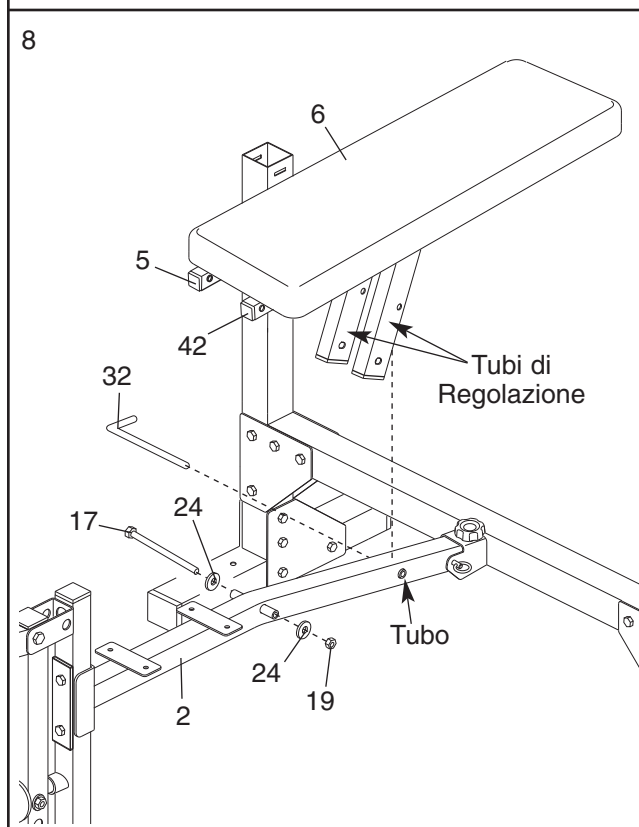
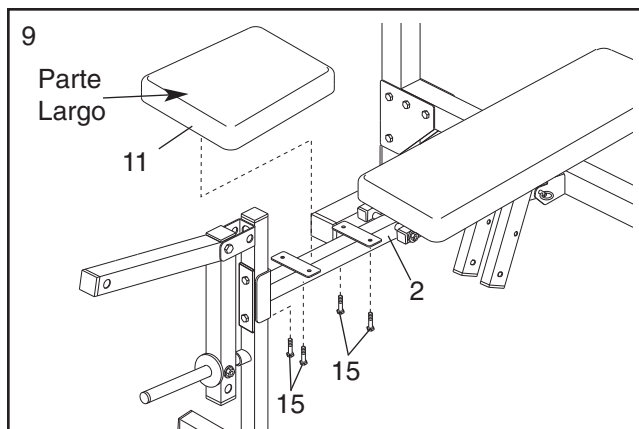
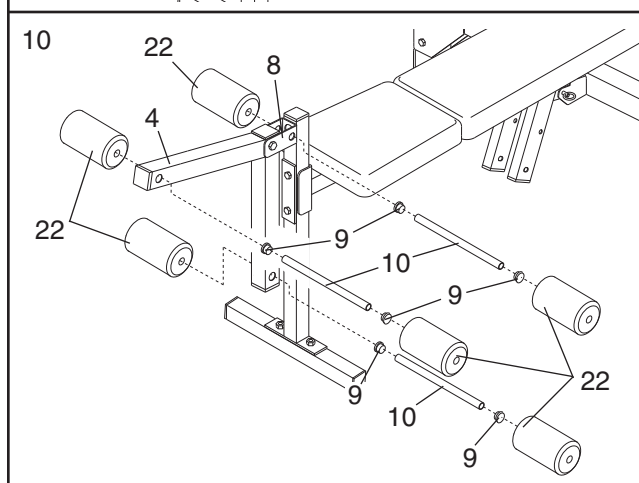
5. Premere tre Cappucci Interni Quadrati da 45mm (21) nel Leg Lever (4).

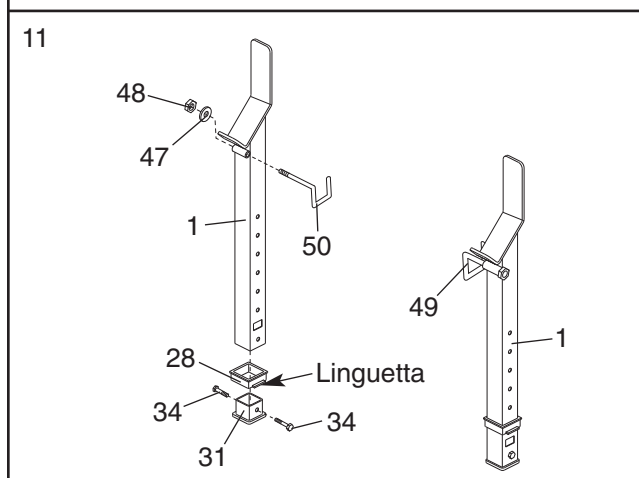
   Far scivolare il Tubo Pesi (41) attraverso il Leg Lever (4) e fermarlo saldamente con un Bullone da M8 x 57mm (39), due Rondelle da M8 (38), uno Spaziatore Piccolo (37), e un Controdado in Nylon da M8 (13).

   Posizionare un Cappuccio Interno Rotondo da 25,4mm (23) nell'estremità indicata del Tubo Pesi (41). Posizionare un Cappuccio ad Angolo da 25,4mm (29) nell'altra estremità del tubo pesi.

6. Lubrificare il Bullone da M10 x70mm (18). Attaccare la chiusura del Leg Lever (4) alla Gamba Anteriore (8) con un Bullone e un Controdado in Nylon da M10 (19). **Non avvitare completamente i Controdadi in Nylon; il Leg Lever deve poter girare senza intoppi.**

7. Identificare i Telai Schienale Destro e Sinistro (5, 42) dalla posizione dei tubi di regolazione, ed orientarli come mostrato nel disegno. Picchiettare due Cappucci Interni Quadrati da 25,4mm (12) nelle estremità di ciascun Telaio Schienale. Picchiettare un Cappuccio Interno da 25mm x 50mm (36) nell'estremità inferiore di ciascun tubo di regolazione.

   Posizionare il Schienale (6) con l'estremità piú larga sul lato mostrato. Attaccare lo Schienale ai e Telai Schienale Destro e Sinistro (5, 42) con quattro Bullone da M6 x 38mm (16) e quattro Rondelle da M6 (25). **Non avvitare completamente i Bulloni.**

8. Lubrificare il Bullone da M10 x 175mm (17). Attaccare i Telai Schienale (5, 42) al Telaio Panca (2) con il Bullone, due Rondelle da M10 (24), e un Controdado in Nylon da M10 (19). **Non stringere troppo il Controdado in Nylon; il Schienale (6) deve poter girare senza intoppi.**

   Fermare saldamente lo Schienale (6) tal Telaio Panca (2) inserendo il Perno di Regolazione (32) attraverso una delle serie di fori sui tubi di regolazione e il tubo sul Telaio Panca. **Assicurarsi che il Perno di Regolazione sia completamente inserito attraverso entrambi i tubi di regolazione.**

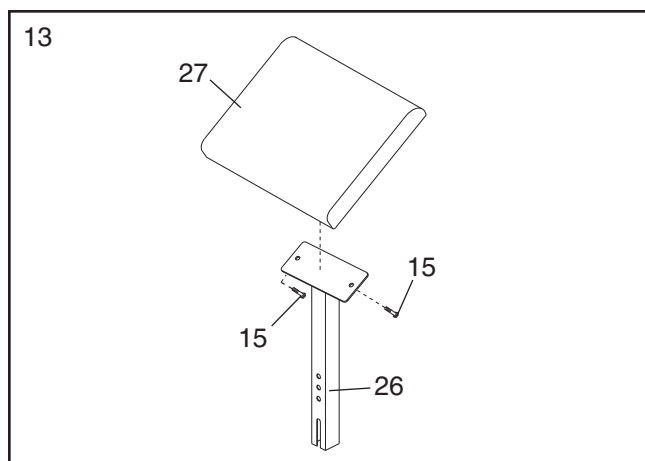
   Avvitare completamente i quattro Bulloni da M6 x 38mm (16) utilizzati nella fase 7.

9. Posizionare il Sedile (11) con l'estremità piú larga sul lato mostrato. Attaccare il Sedile ai Telaio Panca (2) con quattro Bulloni da M6 x 16mm (15).

10. Inserire Cappucci Interni Rotondi da 19mm (9) in ciascuno dei tre Tubo per l'Imbottitura (10). Inserire un Tubo per l'Imbottitura in ciascun foro sul Leg Lever (4) e la Gamba Anteriore (8). Far scivolare un Gamba I'Imbottitura (22) su ciascun lato di ogni Tubo per l'Imbottitura.

11. Far scivolare una Bóccola (28) sul fondo di ciascun Montante (1). **Assicurarsi che la linguetta sia sul lato indicato della Bóccola.** Premere una Bóccola da 60mm x 50mm (31) sul fondo di ciascun Montante e fermarla saldamente con due Viti da M4 x 8mm (34).

    Attaccare il Gancio del Bilanciere Destro (50) al Montante (1) con una Rondella Lucida da M8 (47) e un Controdado in Nylon Lucido da M8 (48). Attaccare il Gancio del Bilanciere Sinistro (49) all'altro lato dell'altro Montante nello stesso modo. Posizionare i due Montanti come mostrato.

12. Tenere le linguette sulla Bóccola (28) nelle scanalature sul Montante (1) sinistro. Far scivolare il Montante e la Bóccola sulla Base Montante (7) sinistra, in modo tale che le linguette si incastrino nelle scanalature sulla Base Montante. **Nota: Fare attenzione a non pizzicarvi le dita.**

    Allinerare uno dei fori di regolazione sul Montante (1) con il foro sulla Base Montante (7). Avvitare una Manopola di Regolazione da M10 x 62mm (30) nei fori.

    Attaccare il Montante (1) destro alla Base Montante (7) destra nello stesso modo. **Nota: Posizionare sempre entrambi i Montanti alla stessa altezza.**

⚠ AVVERTENZA: Non inserire la Manopola di Regolazione da M10 x 62mm (30) attraverso la scanalatura sul Montante (1).

13. Attaccare il Cuscinetto Flessione (27) al Albero Flessione (26) con due Bulloni da M6 x 16mm (15).

14. **Controllare che tutte le parti siano collegate appropriatamente.** L'uso delle parti rimanenti verrà spiegato nella sezione REGOLAZIONE DELLA PANCA PESI a pagina 11.

REGOLAZIONI DELLA PANCA PESI

La panca pesi è stata progettata per essere usata con il vostro set di pesi (non inclusi). Le fasi sottostanti spiegano come la panca pesi può essere regolata. Vedere GUIDA AGLI ESERCIZI a pagina 14 per importanti informazioni e fare riferimento all'allegato guida d'allenamento per vedere la corretta forma di ciascun esercizio. Far riferimento inoltre alle informazioni sugli esercizi che accompagnano il vostro set pesi per ulteriori esercizi.

Ogni volta che si usa la panca pesi assicurarsi che tutte le parti siano strette appropriatamente. Sostituire immediatamente le parti logorate consumate. Per pulire la panca pesi, utilizzare un panno umido e un detergente dolce e non abrasivo. Non utilizzare solventi.

COME REGOLARE LO SCHIENALE

Lo Schienale (6) puó essere utilizzato in posizione declinata, in posizione piatta o in due posizioni inclinate. Per utilizzare lo Schienale in posizione declinata, rimuovere il Perno di Regolazione (32) e sdraiare lo Schienale sulla Manopola di Regolazione da M10 x 57mm (non mostrato).

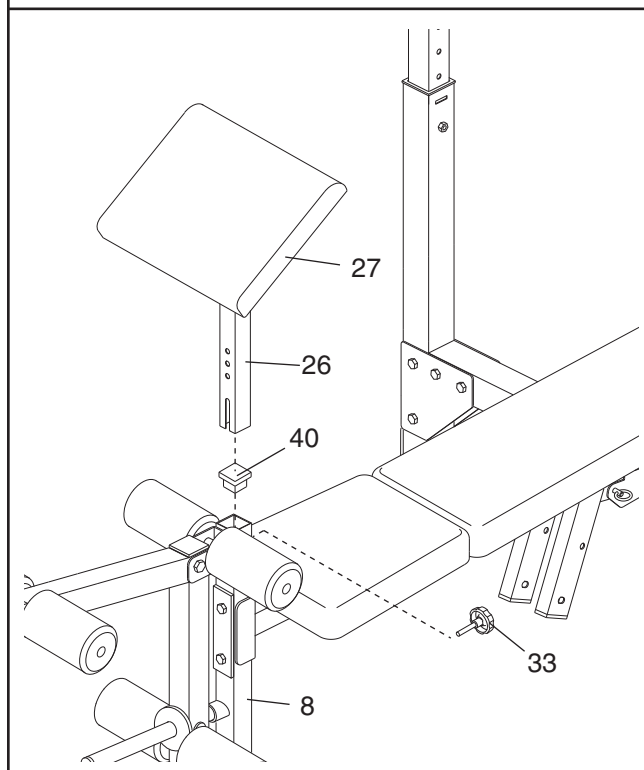
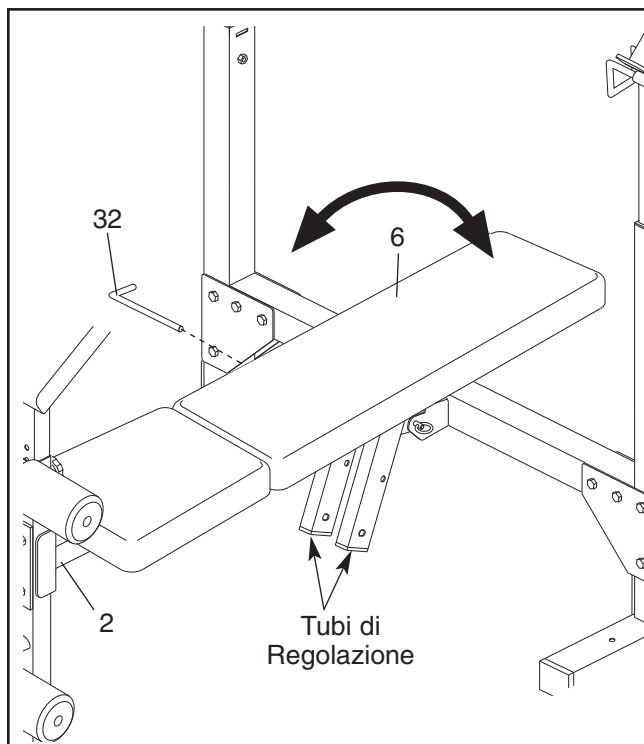
Per utilizzare lo Schienale (6) in posizione piatta, sollevare lo Schienale e inserire il Perno di Regolazione (32) attraverso la serie superiore di fori sui tubi di regolazione e il Telaio Panca (2).

Per utilizzare lo Schienale (6) in posizione inclinata, sollevare lo Schienale e inserire il Perno di Regolazione (32) attraverso una delle due serie di fori inferiore sui tubi di regolazione e il Telaio Panca (2).

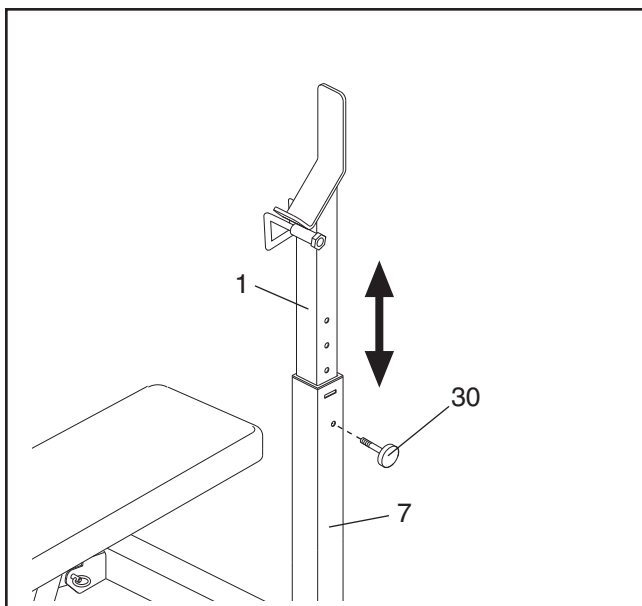
⚠AVVERTENZA: Quando utilizzate lo Schienale (6) in posizione inclinata, assicurarsi che il Perno di Regolazione (32) sia inserito completamente attraverso entrambi i tubi di regolazione e il Telaio Panca (2).

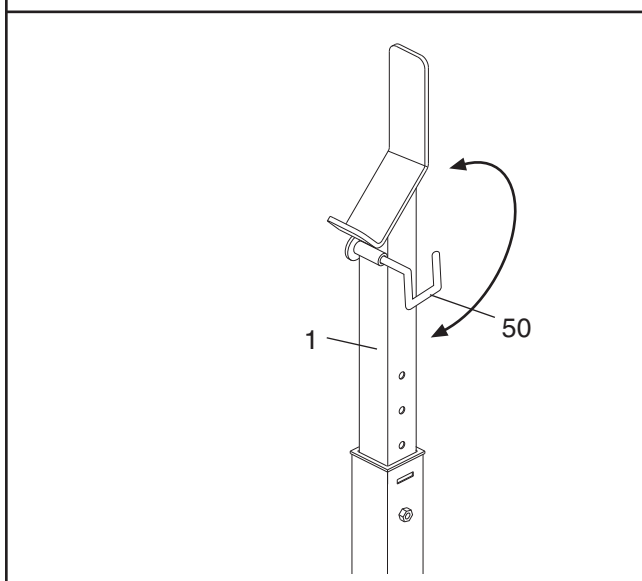
COME ATTACCARE IL CUSCINETTO FLESSIONE

Per altri esercizi, la Cuscinetto Flessione (27) deve essere attaccata alla panca pesi. Rimuovere il Cappuccio Interno Quadrato da 50mm (40) dalla Gamba Anteriore (8). Inserire la Albero Flessione (26) nella Gamba Anteriore. Avvitare la Manopola di Regolazione da M10 x 57mm (33) nella Gamba Anteriore e nel Albero Flessione.

⚠AVVERTENZA: Quando il Cuscinetto Flessioni (27) non sono in uso, riposizionare in Cappuccio Interno Quadrato da 50mm (40. Immagazzinare il Cuscinetto Flessioni lontano dalla panca in modo che non interferiscano con gli altri esercizi.

COME REGOLARE I MONTANTI

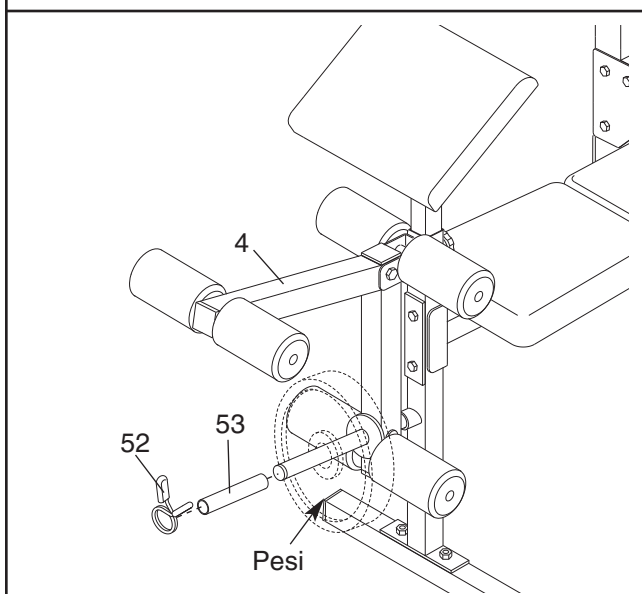
Per regolare i Montanti (1), svitare le Manopole di Regolazione da M10 x 62mm (30) e far scivolare i Montanti nella posizione desiderata. Riavvitare le Manopole di Regolazione nelle Basi Montante (7) e nei Montanti.

⚠AVVERTENZA: Posizionare sempre entrambi i Montanti (1) alla stessa altezza. Assicurarsi le Manopole di Regolazione da M10 x 62mm (30) siano completamente avvitate nelle Basi Montante (7) e nei Montanti.

COME USARE I GANCI DEL BILANCIERE

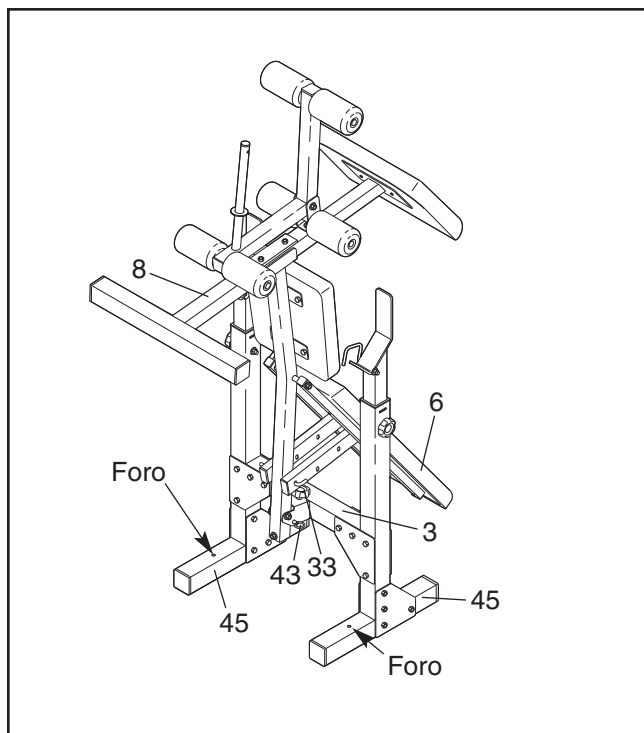
Per cambiare i pesi mentre il bilanciere (non incluso) è sul Montante (1), assicurare il bilanciere con i Ganci del Bilanciere (50, 49 [non mostrato]). Per fare questo, girare i Ganci del Bilanciere intorno al bilanciere. In questo modo si ridurranno le possibilità che il bilanciere si sposti mentre si stanno cambiando i pesi.

COME ATTACCARE I PESI AL LEG LEVER

Se utilizzerete pesi da 28mm (non inclusi), prima far scivolare il Adattatore Tubo Pesi (53) sul tubo pesi del Leg Lever (4).

Per usare il Leg Lever (4), infilare il desiderato ammontare di pesi (non inclusi) sul Tubo Pesi (41). Assicurare i pesi al Trasporto Pesi con un Fermaglio Pesi (52).

⚠AVVERTENZA: Non mettere più di 23 kg sul Leg Lever (4).

COME IMMAGAZZINARE LA PANCA PESI

Per immagazzinare la panca pesi, rimuovere la Manopola di Regolazione da M10 x 57mm (33) e il Perno ad Anello (43) dalla Barra Incrociata (3). Sollevare la Gamba Anteriore (8) il piú possibile. Reinserire il Perno ad Anello nel sostegno sulla Barra Incrociata per prevenire la panca dall'aprirsi. **Nota: Lo Schienale (6) deve essere portato in una delle posizioni inclinate prima di immagazzinare la panca pesi (vedere COME PIEGARE LO SCHIENALE alla pagina 11).**

⚠ ATTENZIONE: Per piegare la panca pesi, i fori sui Stabilizzatori (45) devono essere almeno a 50 cm dalla parete.

GUIDA AGLI ESERCIZI

I QUATTRO FONDAMENTALI TIPI DI ALLENAMENTO

Sviluppo dei Muscoli

Per aumentare il volume e la forza dei vostri muscoli, bisogna spingerli vicino alla loro massima capacità. I vostri muscoli si adatteranno e cresceranno continuamente mentre voi aumentate progressivamente l'intensità del vostro allenamento. Potete regolare il livello d'intensità di un esercizio individuale in due modi:

- cambiando l'ammontare di pesi usato
- cambiando il numero di ripetizioni o di serie eseguite. (Una "ripetizione" è un ciclo completo di un esercizio, come una flessione. Una « serie » è una serie di ripetizioni eseguite senza pausa.)

L'ammontare di peso appropriato per ogni allenamento dipende ovviamente dall'uso individuale. Dovete misurare i vostri limiti e selezionare l'ammontare di pesi adatti per voi. Iniziare con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio che fate. Riposarsi per 3 minuti dopo ogni serie. Quando siete in grado di completare 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, potete aumentare l'ammontare di peso.

Tono Muscolare

Potete dar tono ai vostri muscoli spingendoli ad una percentuale moderata della loro capacità. Selezionare un ammontare moderato di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Completare tante serie da 15 a 20 ripetizioni quanto più è possibile senza difficoltà. Riposarsi per un minuto dopo ogni serie. Fate lavorare i vostri muscoli completando più serie piuttosto che usando un pesante ammontare di pesi.

Dimagrimento

Per perdere peso, usare un leggero ammontare di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Allenarsi da 20 a 30 minuti, riposandosi per un massimo di 30 secondi fra ogni serie.

Allenamento « Cross Training »

Un allenamento incrociato (cross training) è un modo efficiente per ottenere un completo e ben bilanciato programma d'allenamento. Un esempio di un programma bilanciato è:

- Pianificare un allenamento con i pesi il lunedì, il mercoledì ed il venerdì.
- Pianificare da 20 a 30 minuti di esercizio aerobico, come pedalare, correre o nuotare di martedì e giovedì.
- Riposarsi dall'allenamento con i pesi e dall'esercizio aerobico per almeno un giorno intero ogni settimana per dare al vostro corpo il tempo di rigenerarsi.

La combinazione di un allenamento con i pesi e di un esercizio aerobico rimodellerà e rinforzerà il vostro corpo, inoltre migliorerà il vostro cuore ed i vostri polmoni.

COME PERSONALIZZARE IL VOSTRO PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

Determinare l'esatta durata di tempo per ogni allenamento, come anche il numero di ripetizioni o di serie completate, è una scelta individuale. È importante evitare di allenarsi troppo durante i primi mesi del vostro programma d'allenamento. Dovreste progredire alla vostra propria andatura stando attenti ai segnali che il vostro corpo vi comunica. Se mentre vi allenate avvertite un senso di capogiro o qualsiasi tipo di malessere, formativi immediatamente ed iniziate il raffreddamento. Prima di continuare scoprite la causa del vostro malessere. Ricordate che un riposo adeguato e una dieta appropriata sono fattori importanti in ogni programma d'allenamento.

RISCALDAMENTO

Iniziare ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stretching e di esercizi leggeri. Il riscaldamento prepara il corpo per l'allenamento aumentando la circolazione sanguigna, aumentando la temperatura corporea, e portando più ossigeno ai muscoli.

ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe includere da 6 a 10 esercizi diversi. Selezionare gli esercizi per ogni maggiore gruppo muscolare, accentuando le aree che volete sviluppare di più. Per dare equilibrio e varietà ai vostri allenamenti, variare la forma degli esercizi volta per volta. Pianificare i vostri allenamenti all'ora del giorno in cui la vostra energia è al livello più alto. Ogni allenamento dovrebbe essere seguito da almeno un giorno di riposo. Una volta trovato il giusto orario di allenamento per voi, mantenerlo.

FORMA D'ESERCIZIO

Il mantenimento di una forma appropriata è una parte essenziale di un effettivo programma d'allenamento. Questo vuole dire muoversi correttamente usando solo le parti del corpo appropriate. Allenarsi muovendosi in modo incontrollato non farà altro che stancare più del necessario. Nella guida d'allenamento inclusa in questo manuale troverete fotografie che mostrano la corretta forma per diversi esercizi, ed una lista dei muscoli involti. Fare riferimento alla Tabelle dei muscoli a pagina 15 per trovare il nome dei muscoli.

Le ripetizioni in ogni set dovrebbero essere eseguite in modo scorrevole e senza fermarsi. La fase di sforzo

dovrebbe durare la metà della fase di ritorno. È molto importante respirare appropriatamente, questo vuole dire espirare nella fase di sforzo ed inspirare nella fase di ritorno; non trattenere mai il fiato.

Dovreste riposarvi per un breve periodo di tempo dopo ogni serie. I periodi ideali di riposo sono:
• Riposare tre minuti dopo ogni serie per un allenamento per lo sviluppo dei muscoli
• Riposare un minuto dopo ogni serie per un allenamento per il tono muscolare
• Riposare 30 secondi dopo ogni serie per un allenamento dimagrante
Pianificate di trascorrere le prime due settimane per familiarizzare con l'attrezzatura ed imparare la corretta forma per ogni esercizio.

RAFFREDDAMENTO

Finire ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stretching. Includere stiramenti per entrambe le braccia e le gambe. Muovetevi lentamente mentre vi stirate senza balzare. Stiratevi gradualmente tanto quanto vi è possibile senza sforzarvi. Lo stretching (stiramento) alla fine di ogni allenamento è un modo effettivo per aumentare la flessibilità.

STARE MOTIVATI

Per stare motivati, prendere nota di ogni allenamento. Scrivere la data, gli esercizi eseguiti, i pesi usati inoltre il numero di serie e di ripetizioni completate. Potreste Sarei Sotocopie delle tabelle sulle pagine 16 e 17 di questo manuale per pianificare ed annotare i vostri allenamenti. Annotate il vostro peso e le misure principali del vostro corpo alla fine di ogni mese. La chiave del successo consiste nel fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

TABELLE DI DESCRIZIONE DEI MUSCOLI

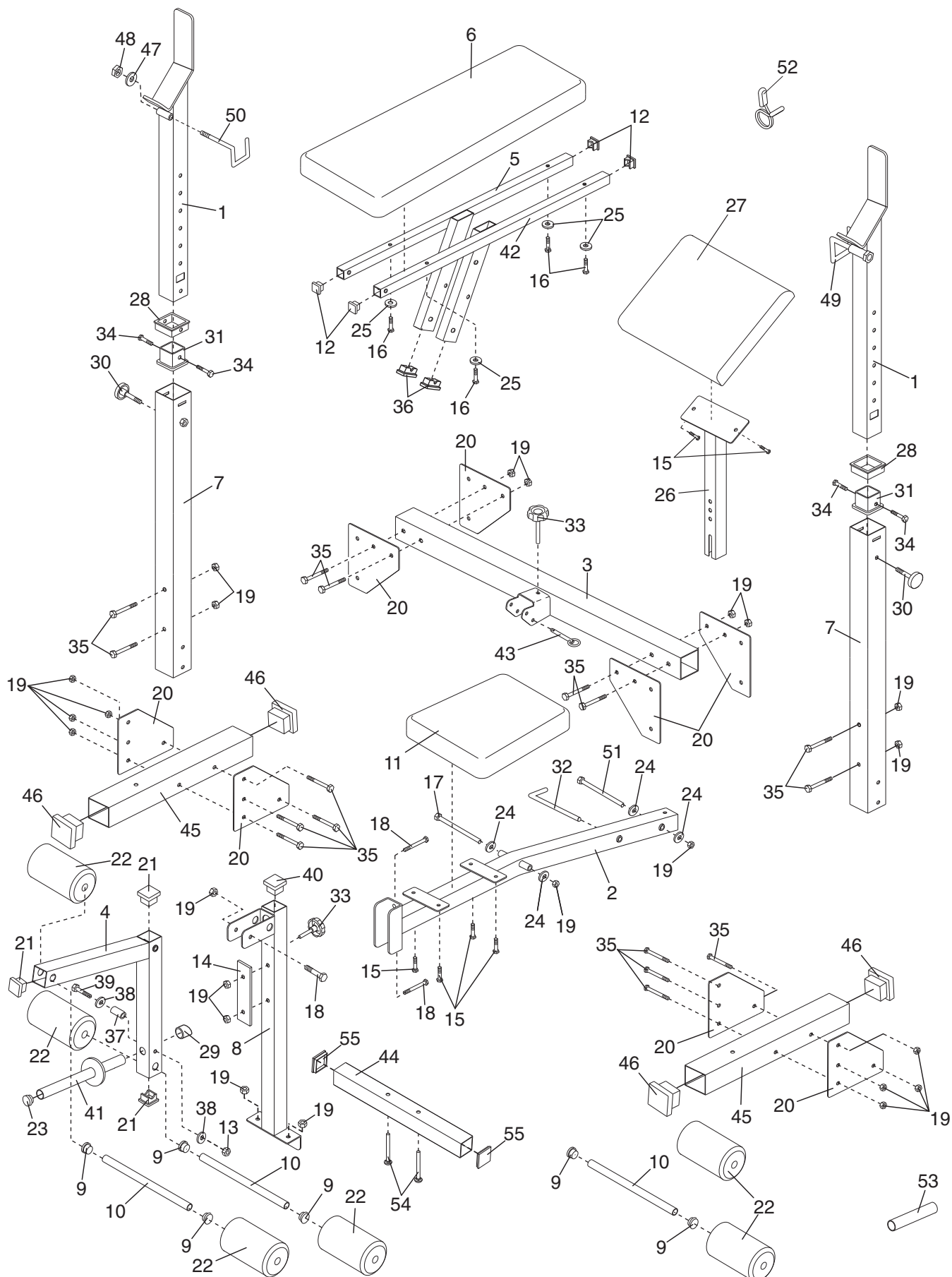
A. Sternocleidomasioideo (collo)
B. Pettorali Maggiori (petto)
C. Bicipiti (parte anteriore del braccio)
D. Obliqui (vita)
E. Brachioradiale (avambracci)
F. Flessori (parte alta della coscia)
G. Abduttori (parte esterna della coscia)
H. Quadricipiti (parte anteriore della coscia)
I. Sartorio (parte anteriore della coscia)
J. Tibia Anteriore (fronte del polpaccio)
K. Soleo (fronte del polpaccio)
L. Deltoid Anteriore (spalle)
M. Retto Addominale (pancia)
N. Adduttori (interno della coscia)
O. Trapezio (parte alta della schiena)
P. Romboidi (parte alta della schiena)
Q. Deltoidi Posteriore (spalle)
R. Tricipiti (dietro del braccio)
S. Dorsali (schiena)
T. Erector Spinae (parte bassa della schiena)
U. Gluteo Medio (fianchi)
V. Grande Gluteo (glutei)
W. Bicipite Femorale (parte posteriore della gamba)
X. Gastrocnemio (polpacci)

LISTA DELLE PARTI—MODELLO Nº. WEEVBE32930

R1203A

Nº. del Diag.	Qtà.	Descrizione
1	2	Montante
2	1	Telaio Panca
3	1	Barra Incrociata
4	1	Leg Lever
5	1	Telaio Schienale Destro
6	1	Schienale
7	2	Base Montante
8	1	Gamba Anteriore
9	6	Cappuccio Interno Rotondo da 19mm
10	3	Tubo per Imbottitura
11	1	Sedile
12	4	Cappuccio Interno Quadrato da 25,4mm
13	2	Controdado in Nylon da M8
14	1	Piastra di Sostegno
15	6	Bullone da M6 x 16mm
16	4	Bullone da M6 x 38mm
17	1	Bullone da M10 x 175mm
18	3	Bullone da M10 x 70mm
19	23	Controdado in Nylon da M10
20	8	Piastra Giunta
21	3	Cappuccio Interno Quadrato da 45mm
22	6	Gamba I'Imbottitura
23	2	Cappuccio Interno Rotondo da 25,4mm
24	6	Rondella da M10
25	4	Rondella da M6
26	1	Albero Flessione
27	1	Cuscinetto Flessione
28	2	Bóccola
29	1	Cappuccio ad Angolo da 25,4mm
30	2	Manopola di Regolazione da M10 x 62mm
31	2	Bóccola da 60mm x 50mm
32	1	Perno di Regolazione
33	2	Manopola di Regolazione da M10 x 57mm
34	4	Vite da M4 x 8mm
35	16	Bullone da M10 x 80mm
36	2	Cappuccio Interno da 25mm x 50mm
37	1	Spaziatore Piccolo
38	2	Rondella da M8
39	1	Bullone da M8 x 57mm
40	1	Cappuccio Interno Quadrato da 50mm
41	1	Tubo Pesi
42	1	Telaio Schienale Sinistro
43	1	Perno ad Anello
44	1	Piastra Piede
45	2	Stabilizzatore
46	4	Cappuccio Interno Quadrato da 60mm
47	2	Rondella Lucida da M8
48	2	Controdado in Nylon Lucido da M8
49	1	Gancio del Bilanciere Sinistro
50	1	Gancio del Bilanciere Destro
51	1	Bullone da M10 x 75mm
52	1	Fermaglio Pesi
53	1	Adattatore Tubo Pesi
54	2	Bullone Trasporto da M10 x 52mm
55	2	Cappuccio Interno da 40mm x 50mm
#	1	Manuale d'Istruzioni
#	1	Guida d'Allenamento
#	1	Lubrificante

Nota: "#" indica le parti non illustrate. La numerazione é soggetta a cambiamento senza preavviso. Per informazioni circa le modalità per ordinare le parti di ricambio fate riferimento al retro copertina.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—MODELLO Nº. WEEVBE32930 R1203A

COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (WEEVBE32930)
- Il NOME del prodotto (panca pesi WEIDER® PRO 420)
- Il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- Il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i a la pagina 18 e 19.

Parti Nº 197562 R1203A